

# 美味易做的 人气主厨 日本料理

做出真正的美味

巨奥田透

宁凡

译

著

米其林三星主厨传授  
91款日式经典私家菜式



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 美味易做的 人气主厨 日本料理

豆奥田透

著

宁凡

译

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

美味易做的人气主厨日本料理 / (日) 奥田透著 ;  
宁凡译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2018. 5  
ISBN 978-7-115-47936-5

I. ①美… II. ①奥… ②宁… III. ①菜谱—日本  
IV. ①TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第032847号

## 版权声明

HONTONI OISHIKU TSUKURERU WASHOKU by Toru Okuda

Copyright © Toru Okuda 2012

All rights reserved.

Original Japanese edition published by SEKAI BUNKA PUBLISHING INC., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with SEKAI BUNKA PUBLISHING INC., Tokyo  
in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing.

美味易做的人气主厨日本料理

奥田透 著

版权所有 © Toru Okuda 2012

日文原版由株式会社世界文化社出版

简体中文版由株式会社世界文化社通过Tuttle-Mori Agency和北京可丽可咨询中心授权人民邮电出版社2018年出版

- 
- ◆ 著 [日] 奥田透
  - 译 宁 凡
  - 责任编辑 杨 婧
  - 责任印制 周昇亮
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
  - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
  - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
  - 北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本: 787×1092 1/16
  - 印张: 11 2018年5月第1版
  - 字数: 404千字 2018年5月北京第1次印刷
  - 著作权合同登记号 图字: 01-2017-4694号
- 

定价: 79.00元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号



## 第 1 部分

### 掌握几道拿手的

# 基础日本料理

- 16 … 炖煮比目鱼
- 18 … 照烧马鲛鱼
- 20 … 照烧汁的扩展
- 21 … 茼蒿、菊花拌滑菇
- 22 … 马铃薯炖肉
- 24 … 出汁鸡蛋卷
- 26 … 油炸出汁豆腐
- 28 … 烤茄子
- 30 … 蒸鸡蛋羹
- 32 … 红烧肉
- 34 … 关东煮
- 36 … 故乡的味道——静冈关东煮



## 第 2 部分

### 品味季节 凉拌菜 · 醋拌菜 · 下酒菜

- 38 … 凉拌菜 · 醋拌菜 · 下酒菜的要点
- 40 … 白拌蕨菜和榎木芽
- 42 … 馒头拌蚶蚶与冬葱
- 44 … 方便实用的“鸡蛋味噌酱”扩展应用
- 46 … 芝麻酱汁浇绿叶菜
- 48 … 酸梅拌鸡胸肉和独活
- 50 … 醋拌竹荚鱼、乌贼、黄瓜
- 52 … 对虾、扇贝、裙带菜拌醋冻
- 54 … 牡蛎下酒菜三种
  - 烤牡蛎 / 芥子醋味噌酱拌牡蛎 /
  - 生牡蛎蘸柚子醋酱油
- 四季下酒菜
- 56 … 春 炖煮鲷鱼子
  - 艾蒿豆腐
- 57 … 夏 醋拌章鱼和海蕴
  - 青辣椒炒小杂鱼
- 58 … 秋 油炸松茸
  - 鲷鱼、海带拌鲑鱼子
- 59 … 冬 鲣鱼屑拌青鱼子、裙带菜、王生菜
  - 海参肉拌海参肠
- 60 … 野菜的代表 去除蕨菜的苦涩味

## 第 3 部分

令人憧憬的职业技艺和精华

# 刺身·碗装汤菜



62… 制作刺身的要点

64… 刺身三拼

厚切金枪鱼 / 薄切牙鲆 / 松皮鲷鱼

66… 乌贼双吃

乌贼丝拌盐渍海带 / 鹿皮乌贼

68… 去骨竹荚鱼

70… 海带腌牙鲆

72… 刺身变奏曲——寿司球

73… 厚切鲣鱼

74… 盐渍青花鱼

76… 与刺身并驾齐驱的料理精华 令人垂涎的碗装汤菜

77… 对虾挂芡碗装汤菜

78… 扇贝白糕碗装汤菜

80… 竹笋白糕碗装汤菜

81… 马头鱼松茸碗装汤菜

82… 刺身的重要配角

配菜、垫菜和佐料

## 第 4 部分

餐桌上的肥美主角

# 烤制菜式·油炸菜式

84… 烤制菜式·油炸菜式的要点

86… 盐烤竹荚鱼

88… 西京味噌酱烤红金眼鲷鱼

90… 酱烤田乐豆腐

92… 天妇罗拼盘

95… 什锦炸

96… 油炸白身鱼两品

比目鱼挂粉炸 / 鲈鱼挂粉炸

97… 鸡肉龙田炸

98… “小十”的常备菜

舔烹海带 / 甜醋腌莲藕



## 第 5 部分

让手艺更加高超

# 炖煮菜式 · 蒸制菜式

- 100… 炖煮菜式 · 蒸制菜式的要点
- 102… 味噌酱烧青花鱼
- 104… 垮炖鲷鱼
- 106… 青甘鱼炖白萝卜
- 108… 鸡肉丸炖炸豆腐泡
- 110… 筑前煮
- 112… 炖炸茄子
- 113… 红小豆炖莲藕
- 114… 炖竹笋
- 116… 虾仁芡汁浇冬瓜
- 118… 鸡肉味噌酱拌芋头
- 120… 味噌酱拌白萝卜
- 122… 什锦豆腐渣
- 124… 羊栖菜什锦炖
- 126… 炖高野豆腐
- 128… 蒸带骨鲷鱼
- 130… 芜菁蒸红金眼鲷鱼
- 132… 春天的味道  
竹笋的预先入味



## 第 6 部分

增加几道拿手菜

# 饭类 · 面类 · 汤类

- 134… 砂锅煮饭
- 136… 什锦煮饭
- 138… 鲷鱼饭
- 140… 豌豆饭
- 141… 松茸饭
- 142… 栗子饭
- 143… 烤青甘鱼饭
- 144… 亲子盖饭
- 145… 牛肉盖饭
- 146… 鲷鱼梅肉茶泡饭
- 147… 鲷鱼芝麻茶泡饭
- 148… 蟹肉粥
- 150… 散寿司
- 152… 寿司卷
- 154… 手工制作 米糠腌菜
- 156… 涮牛肉凉拌素面
- 157… 鸡肉片凉拌乌冬面
- 158… 美味的味噌汤
- 160… 鲷鱼潮汁
- 162… 文蛤潮汁
- 163… 鸡蛋豆腐素面汤
- 164… 什锦蔬菜汤
- 165… 鱼白什锦汤



## 美味的味噌汤

- 159… 春 竹笋味噌汤
- 夏 烤茄子与茼菜味噌汤
- 秋 蘑菇味噌汤
- 冬 芜菁与炸豆腐泡味噌汤

## 奥田厨师长教教你

- 20… 照烧汁的扩展
- 36… 故乡的味道——静冈关东煮
- 44… 方便实用的“鸡蛋味噌酱”扩展应用
- 60… 野菜的代表 去除蕨菜的苦涩味
- 72… 刺身变奏曲——寿司球
- 82… 刺身的重要配角 配菜、垫菜和佐料
- 98… “小十”的常备菜
- 132… 春天的味道 竹笋的预先入味
- 154… 手工制作 米糠腌菜



## 166 应该了解的鱼身分割方法

竹荚鱼的三片分割

168… 乌贼的分割

169… 鲷鱼头的分割方法

170… 书中出现的各种用语解说

172… 美味易做的人气主厨日本料理

按材料分类索引

174… 第8页~第11页展示的菜品的制作方法

175… 银座小十简介



# 美味易做的 人气主厨 日本料理

目奥田透

著

宁凡

译

人民邮电出版社

北京

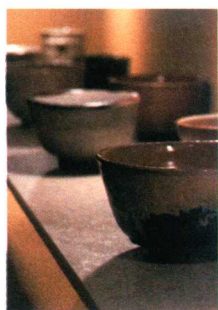


# 内容提要

本书是由米其林三星餐厅——东京银座小十的料理长奥田透先生精心编写的。书中展示了多种传统家常日本料理的详细制作步骤以及制作秘诀，教你轻松在家制作像干烧鱼、五目饭、味噌汤等美味的家常日本料理。无论您是一位烹饪初学者，还是一位料理老手，本书都是一本值得收藏的典藏版日本料理菜谱。

此外，本书还对制作日本料理所必备的知识、书中提到的烹饪术语以及鱼身的分割方法进行了详细的解说。相信在奥田透料理长的悉心指导下，您在家也能做出高级、美味的日本料理。

本书适合家庭主妇以及烹饪爱好者阅读。





银座小十  
奥田透

日本料理是一种品味季节的料理。而且日本人喜欢在烹饪时令食材时，选用符合季节感的食器来盛放菜肴，这样才能品味出料理的绝妙之处。

本书介绍的菜品与米其林星级餐厅——银座小十（极致怀石料理）中常见的菜品并不完全相同。作为与日本料理进行亲密接触的第一步，本书中所选的菜式都是让您在家中就能制作出来的日常美味时令料理。不过即便是在家中制作，我也会贯彻我一直以来的精神，那就是做一盘“精致的美味料理”。

我从事厨师工作已经有25年。在本书中，我会将我多年来不断实践而总结出来的技巧毫无保留地教给大家。但是，技巧说到底终究是技巧，想要做得一手好菜，就必须不断尝试和练习，唯有经历过多次失败以后，才能制作出有自己风格的菜式。另外，你还要学习调制“出汁”。食材与出汁，是日本料理的两大根基。将调制好的出汁保存在冰箱中，就可以在数天内保持其鲜美的味道。把现代元素融合到传统的日本料理中也完全没有问题，请尽情地去尝试吧！日本料理正是日本文化的代表之一。

## 第 1 部分

### 掌握几道拿手的

## 基础日本料理

- 16 … 炖煮比目鱼
- 18 … 照烧马鲛鱼
- 20 … 照烧汁的扩展
- 21 … 茼蒿、菊花拌滑菇
- 22 … 马铃薯炖肉
- 24 … 出汁鸡蛋卷
- 26 … 油炸出汁豆腐
- 28 … 烤茄子
- 30 … 蒸鸡蛋羹
- 32 … 红烧肉
- 34 … 关东煮
- 36 … 故乡的味道——静冈关东煮



## 第 2 部分

### 品味季节 凉拌菜·醋拌菜·下酒菜

- 38 … 凉拌菜·醋拌菜·下酒菜的要点
- 40 … 白拌蕨菜和橡木芽
- 42 … 馒头拌蚬与冬葱
- 44 … 方便实用的“鸡蛋味噌酱”扩展应用
- 46 … 芝麻酱汁浇绿叶菜
- 48 … 酸梅拌鸡胸肉和独活
- 50 … 醋拌竹荚鱼、乌贼、黄瓜
- 52 … 对虾、扇贝、裙带菜拌醋冻
- 54 … 牡蛎下酒菜三种
  - 烤牡蛎 / 芥子醋味噌酱拌牡蛎 /
  - 生牡蛎蘸柚子醋酱油
- 四季下酒菜
- 56 … 春 炖煮鲷鱼子
  - 艾蒿豆腐
- 57 … 夏 醋拌章鱼和海蕴
  - 青辣椒炒小杂鱼
- 58 … 秋 油炸松茸
  - 鲷鱼、海带拌鲑鱼子
- 59 … 冬 鲣鱼屑拌青鱼子、裙带菜、壬生菜
  - 海参肉拌海参肠
- 60 … 野菜的代表 去除蕨菜的苦涩味

## 第 3 部分

### 令人憧憬的职业技艺和精华

## 刺身·碗装汤菜



62… 制作刺身的要点

64… 刺身三拼

厚切金枪鱼 / 薄切牙鲆 / 松皮鲷鱼

66… 乌贼双吃

乌贼丝拌盐渍海带 / 鹿皮乌贼

68… 去骨竹荚鱼

70… 海带腌牙鲆

72… 刺身变奏曲——寿司球

73… 厚切鲣鱼

74… 盐渍青花鱼

76… 与刺身并驾齐驱的料理精华 令人垂涎的碗装汤菜

77… 对虾挂芡碗装汤菜

78… 扇贝白糕碗装汤菜

80… 竹笋白糕碗装汤菜

81… 马头鱼松茸碗装汤菜

82… 刺身的重要配角

配菜、垫菜和佐料

## 第 4 部分

### 餐桌上的肥美主角

## 烤制菜式·油炸菜式

84… 烤制菜式·油炸菜式的要点

86… 盐烤竹荚鱼

88… 西京味噌酱烤红金眼鲷鱼

90… 酱烤田乐豆腐

92… 天妇罗拼盘

95… 什锦炸

96… 油炸白身鱼两品

比目鱼挂粉炸 / 鲈鱼挂粉炸

97… 鸡肉龙田炸

98… “小十”的常备菜

舔烹海带 / 甜醋腌莲藕





## 第 5 部分

让手艺更加高超

# 炖煮菜式 · 蒸制菜式

- |                     |               |
|---------------------|---------------|
| 100… 炖煮菜式 · 蒸制菜式的要点 | 118… 鸡肉味噌酱拌芋头 |
| 102… 味噌酱烧青花鱼        | 120… 味噌酱拌白萝卜  |
| 104… 垮炖鲷鱼           | 122… 什锦豆腐渣    |
| 106… 青甘鱼炖白萝卜        | 124… 羊栖菜什锦炖   |
| 108… 鸡肉丸炖炸豆腐泡       | 126… 炖高野豆腐    |
| 110… 筑前煮            | 128… 蒸带骨鲷鱼    |
| 112… 炖炸茄子           | 130… 芜菁蒸红金眼鲷鱼 |
| 113… 红小豆炖莲藕         | 132… 春天的味道    |
| 114… 炖竹笋            | 竹笋的预先入味       |
| 116… 虾仁芡汁浇冬瓜        |               |



## 第 6 部分

增加几道拿手菜

# 饭类 · 面类 · 汤类

- |            |                |               |
|------------|----------------|---------------|
| 134… 砂锅煮饭  | 145… 牛肉盖饭      | 156… 涮牛肉凉拌素面  |
| 136… 什锦煮饭  | 146… 鲷鱼梅肉茶泡饭   | 157… 鸡肉片凉拌乌冬面 |
| 138… 鲷鱼饭   | 147… 鲷鱼芝麻茶泡饭   | 158… 美味的味噌汤   |
| 140… 豌豆饭   | 148… 蟹肉粥       | 160… 鲷鱼潮汁     |
| 141… 松茸饭   | 150… 散寿司       | 162… 文蛤潮汁     |
| 142… 栗子饭   | 152… 寿司卷       | 163… 鸡蛋豆腐素面汤  |
| 143… 烤青甘鱼饭 | 154… 手工制作 米糠腌菜 | 164… 什锦蔬菜汤    |
| 144… 亲子盖饭  |                | 165… 鱼白什锦汤    |



## 美味的味噌汤

- 159… 春 竹笋味噌汤
- 夏 烤茄子与茼菜味噌汤
- 秋 蘑菇味噌汤
- 冬 芜菁与炸豆腐泡味噌汤

## 奥田厨师长教教你

- 20… 照烧汁的扩展
- 36… 故乡的味道——静冈关东煮
- 44… 方便实用的“鸡蛋味噌酱”扩展应用
- 60… 野菜的代表 去除蔬菜的苦涩味
- 72… 刺身变奏曲——寿司球
- 82… 刺身的重要配角 配菜、垫菜和佐料
- 98… “小十”的常备菜
- 132… 春天的味道 竹笋的预先入味
- 154… 手工制作 米糠腌菜



### 166 应该了解的鱼身分割方法

竹荚鱼的三片分割

168… 乌贼的分割

169… 鲷鱼头的分割方法

170… 书中出现的各种用语解说

172… 美味易做的人气主厨日本料理

按材料分类索引

174… 第8页~第11页展示的菜品的制作方法

175… 银座小十简介





## 日本料理是**品味** 季节的料理

# 春

春季从逐渐被淡绿色覆盖的山野中开始。经过寒冷的冬季，人们开始外出，来到山野间踏青，走到海边捡拾贝类。刚长出嫩芽的野菜带有令人神清气爽的清苦味道，饱满的贝类带来海产特有的鲜香。享用山珍与海味的季节到了。



# 夏

日本的夏季高温潮湿，闷热的天气会让人食欲大减。这种时候，就要在食材的颜色、食器的质感上多下工夫，使菜品表现出爽口的凉意。富含水分的冬瓜有着清爽的绿色，与色彩鲜艳的南瓜和章鱼搭配在一起，清凉爽口，是夏季里受人欢迎的一道凉菜。用剔透的玻璃碗盛放，更让菜品散发出一丝凉意。





秋季的气温一天比一天低，早晚已经有不少寒意。虽然太阳下山得越来越快，但也迎来了稻米、蘑菇、栗子、白薯、水果等各种农作物的丰收。这时最美味的要数松茸了。采摘到肥美的松茸，就能体会到丰收的秋季。

# 秋

